

2019年1月期 一般各レッスン メインテーマ (一般クラス)

クラス	はじめて	初級	初中級	中級
フォーメーション	雁行陣、ベースライン平行陣	雁行陣	雁行陣 VS 雁行陣	平行陣ベース
1週目 1月7日(月) 8日(火) 9日(水) 10日(木) 4日(金) 5日(土) 6日(日)	フォアハンドストロークの 基本をマスターする ワンバウンドでサービスを しましょう	F・Bストロークの フットワーク① ラリー中もボールの後ろから 前へ	デュース・サイド 雁行陣でのクロスラリー① クロスラリーを繋げて ゲームを組み立てる	デュース・サイド 平行陣対しての ストローク① 雁行陣側前衛の見る方向
2週目 14日(月) 15日(火) 16日(水) 17日(木) 11日(金) 12日(土) 13日(日)	バックハンドストロークの 基本をマスターする ワンバウンドでサービスを しましょう	F・Bストロークの フットワーク② ラリー中もボールの後ろから 前へ	アドバンテージ・サイド 雁行陣でのクロスラリー② クロスラリーを繋げて ゲームを組み立てる	アドバンテージ・サイド 平行陣対しての ストローク② 雁行陣側前衛の見る方向
3週目 21日(月) 22日(火) 23日(水) 24日(木) 18日(金) 19日(土) 20日(日)	フォアボレーの基本を マスターする アンダーサービスをしましょう	F・Bボレーの フットワーク① ステップから一歩目で 距離の調節	デュース・サイド 前衛の前後の動き 体の向き、見る方向① ゲームでの攻めのボレー！	デュース・サイド 平行陣対しての ストローク③ ストレートへ展開後の ポジション
4週目 28日(月) 29日(火) 30日(水) 31日(木) 25日(金) 26日(土) 27日(日)	バックボレーの基本を マスターする アンダーサービスをしましょう	F・Bボレーの フットワーク② ステップから一歩目で 距離の調節	アドバンテージ・サイド 前衛の前後の動き 体の向き、見る方向② ゲームでの攻めのボレー！	アドバンテージ・サイド 平行陣対しての ストローク④ ストレートへ展開後の ポジション
5週目 2月4日(月) 5日(火) 6日(水) 7日(木) 1日(金) 2日(土) 3日(日)	レディポジションからフォア、 バックハンドストロークの 基本をマスターする ラケットを担いだ位置から サービスをしましょう	スマッシュのフットワーク ステップの後のフットワーク	デュース・サイド 雁行陣 ロブで相手の陣形を崩す ストレート雁行陣を覚える	デュース・サイド 平行陣対しての ストローク⑤ ストレートへ展開後の ポジション
6週目 11日(月) 12日(火) 13日(水) 14日(木) 8日(金) 9日(土) 10日(日)	レディポジションから フォア、バックボレーの 基本をマスターする ラケットを担いだ位置から サービスをしましょう	ゲーム練習① ダブルスの基礎 前衛の見る方向	アドバンテージ・サイド 雁行陣 ロブで相手の陣形を崩す ストレート雁行陣を覚える	アドバンテージ・サイド 平行陣対しての ストローク⑥ ストレートへ展開後の ポジション
7週目 18日(月) 19日(火) 20日(水) 21日(木) 15日(金) 16日(土) 17日(日)	スマッシュの基本を マスターする ラケットを担いだ位置から サービスをしましょう	ゲーム練習② ダブルスの基礎 前衛の見る方向	デュース・サイド 前衛の前後の動き 体の向き、見る方向③ ゲームでの守りのボレー！	デュース・サイド 2ndサーブを リターンダッシュ① コンパクトなリターンと 声掛けをする
8週目 25日(月) 26日(火) 27日(水) 28日(木) 22日(金) 23日(土) 24日(日)	フォア、バックハンド ストローク フットワークの 基本をマスターする レディポジションから サービスをしましょう。	デュース・サイド ストロークをクロスへ コントロール① ボールの後ろから前 ポジションを覚える	繋ぎのボレー ロー・ハーフ① サービスライン一歩前から ラリーする	アドバンテージ・サイド 2ndサーブを リターンダッシュ② コンパクトなリターンと 声掛けをする
9週目 3月4日(月) 5日(火) 6日(水) 7日(木) 8日(金) 2日(土) 3日(日)	フォア、バックボレー フットワークの 基本をマスターする レディポジションから サービスをしましょう。	アドバンテージ・サイド ストロークをクロスへ コントロール② ボールの後ろから前 ポジションを覚える	繋ぎのボレー ロー・ハーフ② サービスライン一歩前から ラリーする	デュース・サイド 平行陣に対して アプローチ① ボレーボレー戦！
10週目 11日(月) 12日(火) 13日(水) 14日(木) 15日(金) 9日(土) 10日(日)	フォア、バックハンド リターンの基本を マスターする レディポジションから サービスをしましょう。	攻めのボレー① 前衛の前後の動きを覚える	デュース・サイド 相手のリターンを ポーチ！① 1stサーブをセンターへ コントロール	アドバンテージ・サイド 平行陣に対して アプローチ② ボレーボレー戦！
11週目 18日(月) 19日(火) 20日(水) 21日(木) 22日(金) 16日(土) 17日(日)	フォア、バックハンド リターンの基本を マスターする レディポジションから サービスをしましょう。	攻めのボレー② 前衛の前後の動きを覚える	アドバンテージ・サイド 相手のリターンを ポーチ！② 1stサーブをセンターへ コントロール	ゲーム練習 平行陣に対して 積極的にネットを取る
12週目 25日(月) 26日(火) 27日(水) 28日(木) 29日(金) 23日(土) 24日(日)	基本ストローク、ボレー、 スマッシュ 総復習 テニスのルール、 マナーを覚えましょう	ゲーム練習・総復習 ゲームのルール、 マナーを覚えよう	ゲーム練習・総復習 リクエストレッスン	ゲーム練習・総復習 リクエストレッスン